

ステイ・ヘルシー

より柔軟な体になりましょう。

運動することにより、車の運転もうまくなります！



柔軟性が向上すると、体全体と全ての関節をより自由に動かせるようになり、あらゆる角度から道路をしっかりと見る事が出来るようになります。また、運転中の反射的反応も向上する可能性があります。

運転技術向上のための、5つの運動

新しい運動計画を立てる前に、必ず医師と相談しましょう。

1. **あご屈伸** - 顔が正面を向いた状態から首を曲げ、あごを胸につけます。次に頭を後ろに傾け、額が天井を見るようにします。
この運動はミラーの調整や疲労防止に役立ちます。
2. **首回し** - 首を出来る限り右に回します。次に出来る限り左に回します。
この運動は肩越しに後ろを見たり、死角をチェックしたり、縦列駐車、ミラーの調整、バックしたりする時に役に立ちます。
3. **横屈伸** - まっすぐ前を見ながら、頭を左側に傾け、あたかも耳を肩につけるようにします。右側も同様に繰り返します。
この運動は疲労防止、縦列駐車、ブレーキ、ミラーの調整、肩越しに後ろを見る時に役に立ちます。
4. **胸を張る** - 両肩を出来る限り後ろに反らして胸を張ります。
この運動はハンドル操作、疲労防止、バック、ミラー調整の役に立ちます。
5. **上半身ひねり** - 座った状態で、腰から上の上半身をゆっくり左にひねります。次にもとに戻し、右側も同様に動きを繰り返します。
この運動は縦列駐車、バック、ミラー調整の役に立ちます。

上記情報は、AAA Foundation for Traffic Safety提供。

ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。
お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY
1-800-735-2929へどうぞ。

